

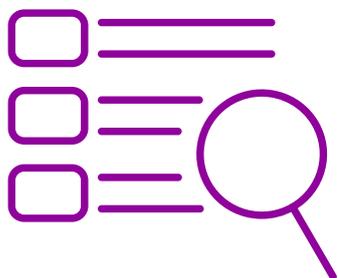


**MEMORIA BIANUAL
PROGRAMA SALUD Y
BIENESTAR A
INMIGRANTES
JUNIO 2023/25**



ÍNDICE

Presentación	3
Objetivos	4
Ventajas	5
Talleres	7
Material didáctico	8
Encuesta satisfacción	12
Fotos de los talleres	16
Reunión Coordinación	19
Patrocinadores y Colaboradores	20



PRESENTACIÓN

Desde Más Que Farmacia, y en colaboración con profesionales del ámbito sanitario y social, hacemos balance del programa de promoción y educación para la salud dirigido a las personas inmigrantes que actualmente participan en nuestras actividades. Este programa se desarrollará a través de talleres dinámicos, prácticos y adaptados a las necesidades del colectivo, con el objetivo de fomentar el autocuidado, prevenir enfermedades y mejorar la respuesta ante emergencias de salud.

Este programa forma parte de nuestro compromiso con la salud, la dignidad y el bienestar de las personas inmigrantes, desde un enfoque inclusivo, preventivo y participativo.



OBJETIVOS

1.- Promover el autocuidado y la salud integral

Dotar a las personas inmigrantes de conocimientos y habilidades básicas para cuidar de su salud física y mental en su día a día.

2.- Mejorar la capacidad de respuesta ante emergencias

Enseñar primeros auxilios accesibles y útiles, para actuar con eficacia en situaciones de urgencia hasta recibir atención médica.

3.- Prevenir enfermedades comunes y contagiosas

Ofrecer información sobre síntomas, vías de contagio y medidas preventivas frente a enfermedades frecuentes, fomentando hábitos saludables y seguros.

4.- Facilitar el acceso al sistema sanitario

Acercar el funcionamiento del sistema de salud, promoviendo un uso adecuado de los recursos y reduciendo barreras culturales o lingüísticas.

5.- Fomentar la inclusión y la participación activa

Reforzar el papel de la comunidad inmigrante como protagonista en el cuidado de su salud y en la mejora de su entorno.



VENTAJAS

- Autonomía y empoderamiento de las personas inmigrantes para gestionar su salud de manera informada y responsable.
- Reducción de riesgos relacionados con enfermedades prevenibles y situaciones de urgencia.
- Mejora de la convivencia comunitaria, mediante el aprendizaje compartido y la generación de espacios de apoyo y confianza.
- Disminución de la presión sanitaria, al prevenir consultas innecesarias y favorecer el uso racional del sistema de salud.
- Integración sociocultural efectiva, al comprender mejor los derechos en salud y los recursos disponibles en el país de acogida.
- Fortalecimiento de la salud pública local, al reducir la transmisión de enfermedades y fomentar entornos más seguros y saludables.



TALLERES

Una de las actividades del proyecto es el diseño de talleres para impartir con las distintas entidades, asociaciones o centros de inmigrantes que así lo soliciten.

Actualmente tenemos disponibles talleres en Sevilla en la Casa Nazaret de Caritas Sevilla.

TALLERES IMPARTIDOS:	24
ASISTENTES TOTAL:	684
PROFESORES SANITARIOS:	10



TALLERES

TALLERES IMPARTIDOS

ALERGIAS : GENERALIDADES
ALERGIAS RESPIRATORIAS
AUXILIO EN EL HOGAR
BIENESTAR Y CAMBIOS HORARIOS VERANO
CUIDA TU SALUD EN SEMANA SANTA
CUIDA TU SALUD EN LA FERIA SEVILLA
ENFERMEDADES TRANSMISIÓN SEXUAL
ESCABIOSIS
GOLPE DE CALOR : CONSEJOS Y PRIMEROS AUXILIOS
HERIDAS : PRIMEROS AUXILIOS
HIPERTENSION CORPORAL
INSOLACIÓN : CONSEJOS Y PRIMEROS AUXILIOS
LESIONES OCULARES
LESIONES ÓTICAS
MORDEDURAS ARÁCNIDOS
NAVIDAD # MAS QUE SALUDABLE
PICADURAS INSECTOS
PREVENCION DE HONGOS EN MANOS Y PIES
QUEMADURAS : PRIMEROS AUXILIOS
RESFRIADO, GRIPE Y COVID
SALUD BUCODENTAL
SALUD E HIGIENE CORPORAL
SALUD E HIGIENE DE LA PIEL
USO RACIONAL DE LOS MEDICAMENTOS. BOTIQUIN
VIRUELA DEL MONO

MATERIAL DIDÁCTICO

PARA LA REALIZACIÓN DE ESTOS TALLERES Y DIFUSIÓN POR LOS CANALES DE COMUNICACIÓN DEL PROYECTO SE HAN REALIZADO 30 INFOGRAFÍAS, 10 VIDEOS FORMATIVOS Y 8 PRESENTACIONES

SALUD E HIGIENE CORPORAL

Consejos Básicos

- Bañarse regularmente, a ser posible diariamente**
- Cepillarse los dientes al menos 2 veces al día**
- Limpieza de manos con regularidad**
- Higiene de uñas: cortas y limpias**
- Cuidado del cabello: lavar con regularidad**
- Cuidado de la piel: hidratada y limpia**

SITUACIONES POR FALTA DE HIGIENE

- Mal olor
- Infecciones de la piel
- Enfermedades infecciosas
- Caries y problemas dentales
- Problemas gastrointestinales
- Problemas sociales

jalsosa
En la piel

ahp
que Farmacia

Salud e Higiene en nuestra Piel

Consejos básicos para una buena salud e higiene de nuestra piel

- Al menos 2 veces al día
- Después de la ducha y antes de dormir
- Cada dos horas

- Limpia la piel con un limpiador suave y sin fragancia, preferiblemente sin alcohol
- Mantén la piel hidratada con una crema que se adapte a tu tipo de piel.
- Usa protector solar ante una exposición continuada al sol.

- Evita el exceso de alcohol y tabaco o evitar su consumo
- Mantén una dieta equilibrada y rica en nutrientes mejora la salud de la piel
- Antioxidantes
- Descanso adecuado: El sueño es importante para la reparación de la piel y la producción de colágeno

Seguidiendo estos consejos y cuidando la piel de manera adecuada, puedes mantenerla saludable y radiante. Sin embargo, si experimentas algún problema en la piel, como una erupción, enrojecimiento o comezón, se aconseja que consultes a un dermatólogo

ahp
que Farmacia

Farmacéuticos Sotol

Primeros Auxilios en el Hogar

Riesgos principales y prevención casera

RIESGOS PRINCIPALES

- Problemas respiratorios
- Heridas y Cortaduras
- Quemaduras
- Lesiones Musculares y Óseas
- Problemas Oculares
- Problemas Digestivos
- Problemas de la Piel
- Emergencias Cardiovasculares
- Problemas Térmicos

EL BOTIQUÍN EN CASA

- Antiséptico de limpieza
- Guantes de vinilo
- Gasas Estériles
- Españador
- Siero Fisiológico
- Povidona Yodada
- Apósitos y Adhesivos
- Tijeras y Pinzas
- Crema de Picaduras
- Crema para quemaduras
- Termómetro
- Antiinflamatorios y Analgésicos
- Venda elástica
- Bolsa fría-calor
- Manta térmica
- Linterna
- Tensiómetro
- Glucómetro

OTRAS CONSIDERACIONES EN PREVENCIÓN Y ACTUACIÓN

- Llamada a emergencias (112)
- Conocimiento de primeros auxilios
- Seguridad en el hogar
- ahp**
que Farmacia

Golpe de calor

Consejos Básicos

Incremento T* corporal-40° y tiempo prolongado

Exposición excesiva al calor ambiental. Práctica de esfuerzo físico a altas temperaturas.

SÍNTOMAS

- Dolor de cabeza
- Piel seca y caliente
- Ausencia de sudor
- Sed intensa
- Taquicardia y pulso rápido
- Mareos, Náuseas y vómitos.

PRIMEROS AUXILIOS

- Recostar a la persona a la sombra y ventilado
- Aflojar la ropa
- Paños fríos en cuello, ingles, axilas y cabeza
- Agua que beba poco a poco
- Llamar a emergencias (112)

CONSEJOS

- Evitar la exposición prolongada al sol entre las 12 y las 17 horas
- No realizar actividad física de colores claros, sombreros y gafas sol
- Usar ropa holgada, fresca, líquidos y alimentos adecuados. Evitar bebidas con cafeína, azúcar y alcohólicas
- Hidratarse con líquidos y alimentos adecuados.
- Buscar sombras y lugares frescos

ahp
que Farmacia

MATERIAL DIDÁCTICO

INFOGRAFÍAS

Primeros Auxilios: Picaduras Insectos

Consejos Básicos

ASPECTOS GENERALES

Son pequeñas heridas punzantes a través de las cuales inyectan sustancias tóxicas que actúan localmente y en forma sistemática (en todo el cuerpo) de acuerdo con la clase de agente causante, la cantidad de tóxico y la respuesta orgánica.

SÍNTOMAS LOCALES

Dolor
Inflamación en forma de ampolla blanca, firme y elevada.
Enrojecimiento y picor en el área de la picadura

ABEJAS - AVISPAS

GENERALIDADES

Picor generalizado
Inflamación de labios y lengua
Dolor de cabeza
Malestar general
Dolor de estómago (tipo cólico)
Sudoración abundante
Dificultad para respirar
Ansiedad, pudiendo llegar al shock, coma y muerte

PRIMEROS AUXILIOS

Tranquile a la persona.
Proporciónale reposo.
Retire el aguijón (abeja y avispa)
Raspe el aguijón con cuidado. Hágalo en la misma dirección en la que penetró.
Aplicar compresas de agua helada o fría sobre el área afectada, reduce inflamación y disminuye el dolor y la absorción del veneno.
En reacción alérgica, suministre un antihistamínico y en caso urgencia traslade al centro asistencial.

Primeros Auxilios: Lesiones Óticas

Consejos Básicos

OBJETO EXTRAÑO

Si sobresale:

Quitarlo con los dedos o una pinza
Inclinando cabeza hacia el lado afectado, puede caer solo

Si no sobresale:

No extraer el objeto
Ir al médico

INSECTOS EN OIDO

No meter dedo en oído
Girar cabeza lado opuesto

SÍNTOMAS

- Comedón y coqueles.
- Disminución en la audición y la inflamación de la oreja
- Dolor y escuchar sonidos como zumbidos o cruídos.
- Frecuentes los mareos, el sangrado y la molestia en caso de que el insecto pique o muera.

Primeros Auxilios: Heridas

Consejos Básicos

DEFINICIÓN: es una lesión consecuencia de una agresión o un traumatismo, accidental o intencional, en la que se produce una alteración en la integridad de la piel y en las partes blandas de la misma

TIPOS DE HERIDAS

AGUDAS

Incidión: cuchillo o vidrio
Laceración: desgarro por lesión piel
Abrasión: rasguño o rasonaso
Contusión: impacto de un objeto
Quemadura: calor, sol, objetos cortantes con dientes

CRÓNICAS

Úlcera por presión
Úlcera vascular
Úlcera neuropática
Úlcera neoplásica

TIPOS CICATRICES

La cicatrización se refiere al proceso biológico a través del cual los tejidos vivos reparan las heridas, devolviendo la piel a su estado original, o no

CONSEJOS

- Lava tus manos antes de tocar la herida para prevenir infecciones.
- Limpia la herida con agua y jabón suave o suero fisiológico, sin frozar.
- Aplica un antiséptico como clorhexidina para prevenir infecciones.
- Cubre la herida con un apósito estéril si es necesario, especialmente en zonas de roce.
- Observa la herida regularmente en busca de signos de infección como enrojecimiento, hinchazón o secreción.

Primeros Auxilios: QUEMADURAS

Consejos Básicos

DEFINICIÓN: es una lesión en los tejidos del cuerpo causada por el calor, sustancias químicas, electricidad, el sol o radiación

PRIMER GRADO

AFECCIÓN: Solo la epidermis enrojecimiento (eritema), dolor y sensibilidad

TRATAMIENTO: Agua fresca en zona afectada
Aplicar una crema hidratante
Proteger la zona afectada

RECUPERACIÓN: De 3 a 6 días, generalmente sin dejar cicatriz

AGENTE CAUSANTE: Exposición solar, contacto breve con objetos calientes o líquidos

SEGUNDO GRADO

AFECCIÓN: Epidermis y la dermis

TRATAMIENTO: Limpieza con solución salina.
Apósitos estériles y antibacterianos.
Hospitalización en quemaduras extensas.
Cremas o apósitos hidratantes y antibacterianos (sulfadiazina de plata)

RECUPERACIÓN: Hasta 3 semanas, con posible cicatrización y pigmentación

AGENTE CAUSANTE: Líquidos calientes, sustancias químicas, exposición prolongada a flamas o electricidad

TERCER GRADO

AFECCIÓN: Todas las capas de la piel (epidermis y dermis) e incluso el tejido subcutáneo

TRATAMIENTO: Limpieza y desbridamiento de la herida.
Apósitos estériles y antibacterianos.
Hospitalización en quemaduras extensas.
Terapia quemaduras extensas y profundas.
Cuidados unidades de quemados.

RECUPERACIÓN: Meses y suele dejar cicatrices significativas

AGENTE CAUSANTE: Incendios, contacto prolongado con superficies extremadamente calientes, productos químicos fuertes, electricidad de alto voltaje

CUARTO GRADO

AFECCIÓN: Todas las capas de la piel, tejido subcutáneo, músculos e incluso hueso

TRATAMIENTO: Hospitalización inmediata en unidades de quemados
Tratamiento quirúrgico extenso, incluido limpieza de piel y cirugía reconstructiva permanente y secuelas funcionales y estéticas

RECUPERACIÓN: Prolongado, con posible discapacidad permanente y secuelas funcionales y estéticas

AGENTE CAUSANTE: Incendios de alta intensidad, contacto prolongado con productos químicos o electricidad de alto voltaje

Enfermedad Escabiosis

ASPECTOS GENERALES

Comúnmente conocida como sarna, es una infestación cutánea causada por el ácaro *Sarcoptes scabiei* variedad hominis

TRANSMISIÓN

Se transmite principalmente por contacto directo prolongado con la piel de una persona infestada y, en menor medida, por fomites contaminados (ropa, ropa de cama)

SÍNTOMAS

- Prurito intenso sobre todo nocturno, debido a la mayor actividad del ácaro con el calor
- Lesiones cutáneas:
 - Surcos acarinios (trayectos lineales en la piel, donde el ácaro excava)
 - Pápulas eritematosas
 - Costras y excoriaciones (por el rascado)
 - En casos graves, lesiones nodulares o eczematización secundaria

ZONAS AFECTADAS

Las zonas afectadas incluyen espacios interdigitales, muñecas, codos, axilas, pezones, región periumbilical, genitales y glóteos

FORMAS CLÍNICAS

- Escabiosis costrosa (Norwega):
 - Se presenta en inmunodeprimidos o ancianos.
 - Se caracteriza por hiperqueratosis y costras gruesas con alta carga parasitaria.
 - Puede no haber prurito significativo.
- Escabiosis nodular:
 - Se observan nódulos pruriginosos persistentes, generalmente en la región genital o axilar.

TRATAMIENTO

Opciones tópicas:

- Permetrina 1% en crema (elección en la mayoría de los casos)
 - Aplicar en todo el cuerpo desde el cuello hacia abajo y dejar actuar 8-12 horas antes de lavar
 - Repetir a los 7 días.
- Iberoxolol 5% en crema (para casos severos o en escabiosis costrosa)
 - Dosis: 200 ug/kg en una sola toma repetir a los 7-14 días.
 - Beneficio de beneficio 10-25%
 - Aplicación nocturna durante 3 noches consecutivas
 - Auxiliar precipitado 5-10%

Tratamiento sistémico:

- Alérgico en embarazadas y lactantes
- Antihistamínicos orales para el prurito
- Corticoides tópicos suaves si hay inflamación importante
- Antibióticos en caso de sobreinfección bacteriana (impetiginización)

PREVENCIÓN

Medidas individuales:

- Tratamiento simultáneo de todos los contactos cercanos, incluso si son asintomáticos.
- Cambio y lavado de ropa, sábanas y toallas con agua caliente (>50°C).
- Uso de bolsas cerradas para aislar objetos contaminados durante al menos 72 horas (el ácaro no sobrevive más de 2-3 días fuera del huésped).

Medidas comunitarias:

- Vigilancia epidemiológica en brotes (escuelas, hospitales, residencias).
- Educación sobre higiene y prevención en grupos de riesgo.
- Control en pacientes inmunodeprimidos o con escabiosis crónica, ya que son reservorios importantes.

Enfermedad Alergias Respiratorias

ASPECTOS GENERALES

Las alergias respiratorias son reacciones exageradas del sistema inmunológico a sustancias ambientales inofensivas, como el polen, ácaros del polvo, moho, caspa de animales, entre otros.

SÍNTOMAS

Rinitis alérgica:

- Estornudos repetitivos
- Congestión nasal.
- Rinorrea (secreción nasal).
- Picor nasal, en garganta, ojos y oídos.
- Lagrimeo y enrojecimiento ocular.
- Hiposmia (reducción del olfato).

Asma alérgica:

- Dificultad para respirar (disnea).
- Sibilancias (silbidos al respirar).
- Tos, especialmente nocturna o matutina.
- Opresión torácica.

TRATAMIENTO

Farmacológico:

- Antihistamínicos H1 (loratadina, cetirizina): Alivian síntomas de rinitis, inmunoterapia específica.
- Corticosteroides intranasales (mometasona, fluticasona): Reducen inflamación nasal.
- Cromonas (cromoglicato de sodio): Alivian en crisis asmáticas.
- Previene liberación de mediadores.
- Uso de purificadores de aire.
- Control del asma.
- Exposición controlada a dosis crecientes del alérgeno para inducir tolerancia.

No farmacológico:

- Lavados nasales con solución salina.
- Evitar desencadenantes (polen, humo, polvo).

MECANISMO INMUNOLÓGICO

La alergia respiratoria es una reacción de hipersensibilidad tipo I, mediada por IgE

TIPOS REACCIONES ALÉRGICAS

Inmediadas:

- Ocurren en minutos tras la exposición al alérgeno (mediadas por histamina).
- Variadas:
- Aparecen entre 48 horas después, mediadas por células inflamatorias (eosinófilos, linfocitos T).

PREVENCIÓN

Medidas ambientales:

- Uso de purificadores de aire.
- Mantener ventanas cerradas durante temporadas de polinización.
- Lavar ropa y cabello tras estar al aire libre.
- Cubrir colchones y almohadas con fundas antiálgicas.
- Retirar alfombras y objetos que acumulen polvo.

Medidas personales:

- Evitar fumar y el humo de tabaco.
- Mantener una dieta equilibrada para fortalecer el sistema inmune.
- Educación sobre el uso adecuado de medicamentos.

MATERIAL DIDÁCTICO

VIDEOS



Todos los vídeos completos en nuestro canal de Youtube
<https://www.youtube.com/@MasQueFarmaciaORG-cz1iu>

MATERIAL DIDÁCTICO

PRESENTACIONES POWER POINT

PROYECTO MÁS SALUDABLE
TALLER FORMACIÓN +QSALUD
INSOLACIÓN Y GOLPE DE CALOR



PROYECTO MÁS SALUDABLE
TALLER FORMACIÓN +QSALUD
USO CORRECTO DE LOS MEDICAMENTOS



fundación
asisa+

PROYECTO MÁS SALUDABLE
TALLER FORMACIÓN +QSALUD
INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL



fundación
asisa+

PROYECTO MÁS SALUDABLE
TALLER FORMACIÓN +QSALUD
SALUD E HIGIENE CORPORAL



PROYECTO MÁS SALUDABLE
TALLER FORMACIÓN +QSALUD
GRIPE, RESFRIADO Y COVID



fundación
asisa+

PERCEPCIÓN DE LOS TALLERES DE CASA NAZARET - CARITAS

1.- DATOS GENERALES

Sexo..... Edad : _____ Nacido en: _____

Mucho 😄 Bastante 😊 Poco 😐 Nada 😞

2.- CONTENIDOS DEL TALLER

2.1. ¿Los temas tratados fueron interesantes y útiles para usted?



2.2.- ¿Estas satisfecho con los recursos y medios del Taller (infografías y videos)?



2.3.- ¿Estás satisfecha con la duración de los talleres?



3.- PROFESORES

3.1.- ¿Cómo calificaría la preparación y actitud de los profesores?



3.2.- ¿Considera que explican claramente los contenidos?



3.3.- ¿Considera que los profesores fomentaron la participación activa?



4.- APLICACIÓN PERSONAL

4.1.- ¿Ha incorporado nuevos hábitos o conocimientos adquiridos en los talleres a su vida diaria?



4.2.- ¿Ha mejorado algún aspecto de su salud o bienestar desde que asiste a los talleres?



5.- ACEPTACIÓN GENERAL

5.1.- ¿Recomendaría este taller a otras personas mayores?



5.2.- ¿Cómo califica su satisfacción general con el taller?



5.3.- ¿Le gustaría participar en futuros talleres?



5.4.- En general, cómo calificaría su experiencia en los Talleres



Marcar con una cruz (X) o círculo (●) la elección



ENCUESTA SATISFACCIÓN

DATOS GENERALES

NÚMERO ENCUESTADOS: **526**

EDAD MEDIA: **27 AÑOS** (17-45)

SEXO: HOMBRE: **80%**

MUJER: **20%**

NACIONALIDAD:

COSTA MARIFIL..... **5%**

GAMBIA **10%**

GUINEA **10%**

MARRUECOS **15%**

MAURITANIA..... **5%**

NIGERIA **5%**

SENEGAL **45%**

UCRANIA **5%**



ESCUESTA SATISFACCIÓN

VALORACIÓN

4.- Mucho 😊 3.- Bastante 😊 2.- Poco 😐 1.- Nada 😞

CONTENIDOS DEL
TALLER



3,86

PROFESORES



3,83

APLICACIÓN
PERSONAL



3,80

ACEPTACIÓN
GENERAL



3,84



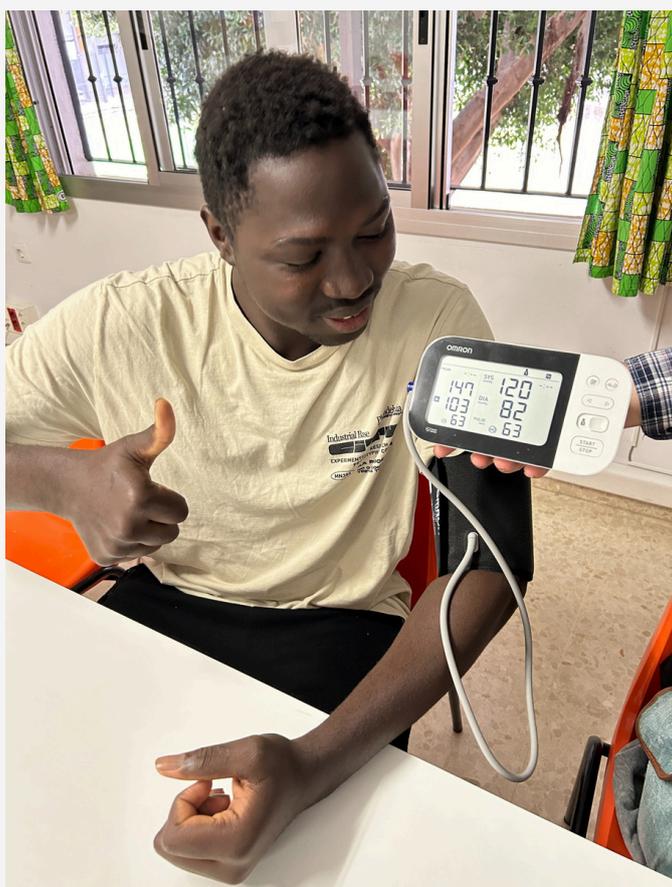
FOTOS DE LOS TALLERES



FOTOS DE LOS TALLERES



FOTOS DE LOS TALLERES



Reuniones Coordinación



Se han realizados distintas reuniones con las entidades colaboradoras de programación, seguimiento y evaluación.



COLABORADORES

Todas estas acciones, han sido realizadas gracias al trabajo colaborativo y en red con:



PATROCINADORES

La financiación de estas acciones se ha realizado gracias a los fondos propios de:

